

日	未満児 主食	全 児 昼 食	未満児 午前 おやつ	全 児 午後 おやつ (※は手作りの)	延長児 おやつ	材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価・上段以上 相当量			
						血や肉、 魚のものを 1	豆、卵、 きのこ、 海藻類、 ナッツ類、 油揚げ・味噌 2	人参、 ピーマン、 小松菜 3	干椎茸・キャバ ツ、玉葱・ブロッ コリー 4	米、じゃがいも・砂糖 醤油、酒、かつお・昆布 5	油 6	Kcal	たん ぱく 質	脂 質	食 塩 相当 量
1 金	ごはん	凍豆腐の卵とじ キャベツのみそ汁	牛乳	牛乳 *小松菜とブロッコリーの パンケーキ	牛乳 かりんとう	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚げ・味噌	牛乳 煮干し 鉄強化牛乳	人参 ピーマン 小松菜	干椎茸・キャバ ツ、玉葱・ブロッ コリー	米、じゃがいも・砂糖 醤油、酒、かつお・昆布	サラダ油	404 516	226 229	17 16.9	1.7 1.5
2 土		焼きうどん えのきだけスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	ジュース クラッカー	豚肉 さつまいも かつお節	牛乳	人参 ピーマン	キャバツ・もやし えのき茸・玉葱・葱	乾めん・ウスターソース スープの素・ビスケット	油	422 437	162 17.3	14.4 15.9	2 1.8
4 月	ごはん	びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 *フルーツポンチ	牛乳 あられ	豚肉 かまぼこ	牛乳 人参 トマト	南瓜 トマト	玉葱・レーズン 枝豆・スイート ポテト	米・加ゆ・スープの素・酢 砂糖	バター サラダ油	437 546	193 203	18.4 18	2.5 2.2
5 火	ごはん	豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ そうめん汁	牛乳	牛乳 クッキー	牛乳 カップケーキ	豚ヒレ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	生姜・葱・キャバ ツ、玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・ソーメン・クッキー	サラダ油	445 551	226 232	20.7 20	1.9 1.5
6 水	パン	夏野菜のスープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	牛乳 丸ボーロ	ベーコン ロースハム	牛乳 粉チーズ	オクラ トマト 人参	加子・玉葱 えのき茸・胡瓜	0-100% スープの素・加工 強化ウエハース・クラッカー	サラダ油 マヨネーズ	390 489	124 16.6	22.5 24.5	1.5 1.8
7 木		ひやむぎ バナナ チーズ	牛乳	牛乳	牛乳 おかし	ロースハム 卵 かつお節	牛乳 出し昆布 アヒージョ	トマト オクラ	干椎茸 胡瓜 バナナ	冷凍・醤油・みりん・砂糖 ゼリー	白ごま	386 429	165 18.9	8.7 11.7	1.8 1.9
8 金	ごはん	ツナと豆腐の揚げ団子 トマト えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 サブレ	牛乳 せんべい	まぐろ油漬 豆腐 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 トマト	葱 えのき茸 玉葱	米・小麦粉・片栗粉・醤油 酒・サブレ	サラダ油	416 527	162 18	23.8 22.4	1.3 1.1
9 土	パン	ソイミートパンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	牛乳 あられ	ゆで大豆 合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン パセリ	玉葱 キャバツ スイートポテト	0-100% パンネ・トマト ジャップ・醤油・スープの素 丸ボーロ	サラダ油	348 394	14.9 16.5	12.9 15.1	1.5 1.5
11 月	ごはん	肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー	牛肉 かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 さやいんげん アヒージョ	玉葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・せんべい	サラダ油	341 469	14.7 16.9	11.1 12.3	2 1.7
12 火	ごはん	麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳	牛乳 *むしとうもろこし	牛乳 ウエハース	合挽肉 赤味噌 卵	牛乳	人参 ピーマン	茄子・玉葱・生姜 もやし・葱・トウモロコシ	米・スープの素・砂糖・酒 醤油・片栗粉	サラダ油 ごま油	373 494	17.7 19.2	19.6 19.1	1.8 1.4
13 水	ごはん	手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え なめこ豆腐のみそ汁	牛乳	牛乳 かりんとう	ジュース クラッカー	鶏手羽中 まぐろ油漬 豆腐・味噌	牛乳 煮干し	小松菜 人参	なめこ 葱	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・かりんとう	ごま油	410 523	22.9 23.3	19.6 19.1	1.5 1.4
誕生 14 木		バターコーン炊き込みごはん 白身魚のいそげ揚げ・きゅうりのごま酢あえ 鯖とわかめのすまし汁・すいか	牛乳	アイスクリーム	牛乳 おかし	ウインナー 白身魚	牛乳・青のり 干布・煮干し 出し昆布	パセリ	スイートポテト・胡瓜・葱 西瓜	米・醤油・みりん スープの素・酒・片栗粉 上新粉・酢・砂糖・白玉ふり	バター サラダ油 すりごま	597 569	20	22.5 23.1	1.8 1.6
15 金	ごはん	凍豆腐の卵とじ キャベツのみそ汁	牛乳	牛乳 *小松菜とブロッコリーの パンケーキ	牛乳 かりんとう	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 油揚げ・味噌	牛乳 煮干し 鉄強化牛乳	人参 ピーマン 小松菜	干椎茸・キャバ ツ、玉葱・ブロッ コリー	米、じゃがいも・砂糖 醤油、酒、かつお・昆布	サラダ油	404 516	226 229	17 16.9	1.7 1.5
16 土		焼きうどん えのきだけスープ	牛乳	牛乳 ビスケット	ジュース クラッカー	豚肉 さつまいも かつお節	牛乳	人参 ピーマン	キャバツ・もやし えのき茸・玉葱・葱	乾めん・ウスターソース スープの素・ビスケット	油	422 437	162 17.3	14.4 15.9	2 1.8
19 火	ごはん	小松菜と牛肉の炒め物(卵) 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 すいか チーズ	牛乳 かりんとう	牛肉・油揚げ・卵 豆腐・味噌	牛乳 煮干し 干布・アヒージョ	小松菜 人参	玉葱 葱 西瓜	米・砂糖・みりん・酒 醤油	サラダ油	302 437	17.9 19.3	16.7 16.6	1.5 1.4
20 水	ごはん	魚の香味揚げ オクラのごま酢あえ 人参のすまし汁	牛乳	牛乳 飲むヨーグルト(鉄強化) あられ おやつ昆布	牛乳 ビスケット	白身魚	牛乳・干布 煮干し・出し昆布	オクラ 人参	生姜 葱	米・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉・酢 あられ	サラダ油 すりごま	325 457	17.7 19	8.9 10.5	1.8 1.5
21 木	パン	夏野菜のスープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース クラッカー	牛乳 丸ボーロ	ベーコン ロースハム	牛乳 粉チーズ	オクラ トマト 人参	加子・玉葱 えのき茸・胡瓜	0-100% スープの素・加工 強化ウエハース・クラッカー	サラダ油 マヨネーズ	390 489	124 16.6	22.5 24.5	1.5 1.8
22 金	ごはん	ツナと豆腐の揚げ団子 トマト えのきと玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 サブレ	牛乳 せんべい	まぐろ油漬 豆腐 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 トマト	葱 えのき茸 玉葱	米・小麦粉・片栗粉・醤油 酒・サブレ	サラダ油	416 527	162 18	23.8 22.4	1.3 1.1
23 土	パン	ソイミートパンネ コーンとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	牛乳 あられ	ゆで大豆 合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン パセリ	玉葱 キャバツ スイートポテト	0-100% パンネ・トマト ジャップ・醤油・スープの素 丸ボーロ	サラダ油	348 394	14.9 16.5	12.9 15.1	1.5 1.5
25 月	ごはん	豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ そうめん汁	牛乳	牛乳 クッキー	牛乳 カップケーキ	豚ヒレ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	生姜・葱・キャバ ツ、玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・ソーメン・クッキー	サラダ油	445 551	226 232	20.7 20	1.9 1.5
26 火	ごはん	びっくりカレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 *フルーツポンチ	牛乳 あられ	豚肉 かまぼこ	牛乳 人参 トマト	南瓜 トマト	玉葱・レーズン 枝豆・スイート ポテト	米・加ゆ・スープの素・酢 砂糖	バター サラダ油	437 546	193 203	18.4 18	2.5 2.2
27 水	ごはん	レバーのてり煮 切干大根サラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 おかし	牛乳 クッキー	鶏レバー ロースハム 油揚げ・味噌	牛乳 煮干し おやついりこ	人参	生姜・切干大根 胡瓜・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 おかし	サラダ油 ごま油	352 474	22.7 23	11.2 12.2	1.9 1.6
28 木	ごはん	麻婆なす もやしと卵の中華スープ	牛乳	牛乳 *むしとうもろこし	牛乳 ウエハース	合挽肉 赤味噌 卵	牛乳	人参 ピーマン	茄子・玉葱・生姜 もやし・葱・トウモロコシ	米・スープの素・砂糖・酒 醤油・片栗粉	ごま油	373 494	17.7 19.2	19.6 19.1	1.8 1.4
29 金	ごはん	手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え なめこ豆腐のみそ汁	牛乳	牛乳 かりんとう	ジュース クラッカー	鶏手羽中 まぐろ油漬 豆腐・味噌	牛乳 煮干し	小松菜 人参	なめこ 葱	米・酒・砂糖・酢・醤油 みりん・かりんとう	ごま油	410 523	22.9 23.3	19.6 19.1	1.5 1.4
30 土	ごはん	肉じゃが 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー	牛肉 かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 さやいんげん アヒージョ	玉葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・せんべい	サラダ油	341 469	14.7 16.9	11.1 12.3	2 1.7

【お米の保存方法】

直射日光の当たらない、高温にならない低温の場所に保存しましょう
 米びつに保管しているご家庭はこまめに清掃しましょう
 水に濡れるとカビが生える原因になります。また未開封でも保存方法を間違えると虫が付くことがあります。高温が続く季節、ご家庭で可能であれば冷蔵庫での保存がおすすめです



【月平均栄養価】

	I	たん	脂質	加ゆ	鉄	食塩	ビタミン			
以上児	基準値	400	15	12	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	389	18.1	18	2.3	1.8	470	0.35	0.46	26
未満児	基準値	480	19	11	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	487	19.5	16	2.1	1.6	408	0.34	0.49	22

※平均栄養価は行事食と延長おやつを除く